فریاگوزاری سەرەتایی وەرزشی

ئامادەکردن و نووسین
رجب عبدالرحمن محمد

پێڕست

پێشەكی

بەناوی خودای گەورەو و مهرەبان درووود لەســەر گيانی پێغەمبەرمان محمد(ص) سوپاس بۆ خودا کە تواناى پێبەخشيم بۆ ئامادەکردن و دروستکردنی ناميلکەی فرياگوزاری ســـەرەتايی وەرزشـــی، وە خزمەتی ئێوەی خوێنەر و وەرزشـــوانانی خۆشـەويسـت بکەم، فرياگوزاری سـەرەتايی زانسـتێکە پێويسـتە هەموو تاکێك زانياری لە سەر هەبێت وە هەموو کەسێك پێويستی بەم زانستە هەيە هەر لە ڕێگـای ئەو زانســـتەوە دەتوانيـت ژيـانی کەســـانێك ڕزگـار بکەيـت لە مردن، بابەتەکانی ئەم ناميلکەيە هەموو کەســـێك دەتوانێت ســـوودی لێوەربگرێت (مامۆسـتا و قوتابی و ياريزان و وەرزشـوانان،هتدد)ی خۆشـەويسـت، فرياگوزاری سەرەتايی پێوەست نيە تەنيا بۆ کارمەندی تەندروستی بەڵکو پێويستە هەموو کەسـێك شـارەزای لە زانسـتی فرياگوزاری سـەرەتايی هەبێت، بۆ ڕوودانی هەر حالەتێکی لەناكاو کە بتوانێت بە زووترين کات تووشـــبووەکە ڕزگاربکەين لە مردن.

- فرياگوزاری سەرەتايی چييە.؟
- ئامانجەكانی فرياگوزاری سەرەتايی.
- جۆرەكانی رووداو.
- ئەركی ئەو كەسە چييە فرياگوزاری ئەكات بۆ كەسە تووشبووەكە.؟

فرياگوزاری سەرەتايی: بريتييە لە چارەسەركردنی لەناكاو و كاتی بۆ كەسێك كە تووشی رووداو بووبێت يان بريندار بووبێت يان بەهۆی نەخۆشيەوە باری تەندروستی تێك بچێت، تۆ فرياگوزاری سەرەتايی بۆ دەكەيت تاوەكو تيمی تەندروستی ئەگەنە شوێنی مەبەست.

ئامانجەكانی فرياگوزاری سەرەتايی :

١- پاراستنی ژيانی كەسەكە لەكاتی تووشبوون.

٢- پارێزگاری لە ژيان لەكاتی رزگاركردندا.

٣- رێگەگرتن لە خراپتربوونی تەندروستی تووشبووەكە.

٤- كەمكردنەوەی ئازار .

جۆرەكانی ڕووداو:

١- سووتان.

٢- هەلگەڕانەوەی زمان.

٣- كارەباگرتن.

٤- شكان.

٥- برينداربوون.

٦-بوورانەوە.

٧- وەستانی دڵ.

٨- گرژبوونی ماسولكە.

ئەركی فرياگوزار چييە.؟

١- هەڵسەنگاندنی رووداوەكە.

٢- پەيوەنديكردن بە تيمی تەندروستی (**١٢٢**).

٣- يارمەتيدانی بۆ كەسی تووشبوو.

٤- نەشڵەژان.

٥- لێهاتوويی لە كاتی چارەسەركردن.

٦- هەبوونی زانياری.

٧- خێراكردن لە چارەسەركردن باشە بەڵام پەلە نەكردن لە هەڵەكردن.

پێداویستییەكانی فریاگوزاری سەرەتایی:

بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە بتوانین بەهانای كەسێكی بەركەوتوو بكەوین پێویستە كەڵ و پەلی فریاگوزاری سەرەتایمان هەبێت لە ماڵەوە یان لەناو ئۆتۆمبێلەكەت یان لە شوێنی كارەكەت هتد، ئەو پێداویستیانەش بریتین لە:

ژ	پێداویستییەكان
١	باندج
٢	پلاستەر
٣	لۆكە
٤	دیتۆل
٥	گۆز
٦	چەقۆ
٧	ئاو
٨	بەفر
٩	كرێم
١٠	پەنجەوانەی تەعقیم
١١	خاوێنكەرەوە
١٢	مەلحەمی برین
١٣	گەرمی پێو بۆ پێوانی گەرمی لەكاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش
١٤	ماسك، كەمامە
١٥	مەقەس
١٦	بوونی هەنێك لە ئازارشكێنەكان وەك پاراسیتۆڵ و بروفین
تێبینی : پێداویستی زیاتر هەیە دەتوانی بەكاری بهێنیت.	

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بوژاندنەوەی دڵ و سییەكان :

- ڕێرەوی هەناسە.
- هەناسەدان.
- سوڕانەوەی خوێن.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان(CPR) :

لەکاتی ئەنجامدانی هەر کردارێکی فریاگوزاری سەرەتایی پێویستە بە شێوەیەکی ئارام و لەسەرخۆ ئەنجامی بدەیت بە هیچ شێوەیەك نابێت بشلەژێت، بۆ بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان سەرەتا دڵنیابەوە لەوەی کەسە تووشبووەکە هەناسە ئەدات یاخودا نا چۆن بزانم هەناسە دەدات.

- گوێت نزیکی دەمی بکە بزانە هەناسە دەدات یان نا لەهەمانکاتدا بەچاوەکانت سەیری سینگی بکە بزانە بەرز و نزم دەبێتەوە یان نا، ئەگەر ئاوێنەیەکت لابوو نزیکی دەمی بکە بزانە ئەیکات بە بوخار شوێنی هەڵمی دەمی دیار بێت لەسەر ئاوێنەکە

ئەگەر نەبوو پێویستە پەیوەندی بە (١٢٢)ی ئەمبولاسەوە بکەی، وە رێگای تر تاقیبکەیتەوە وەکو:

چۆنيەتی دانانی دەست لەكاتی پەستاندا :

هەڵە	ڕاست	هەڵە	ڕاست

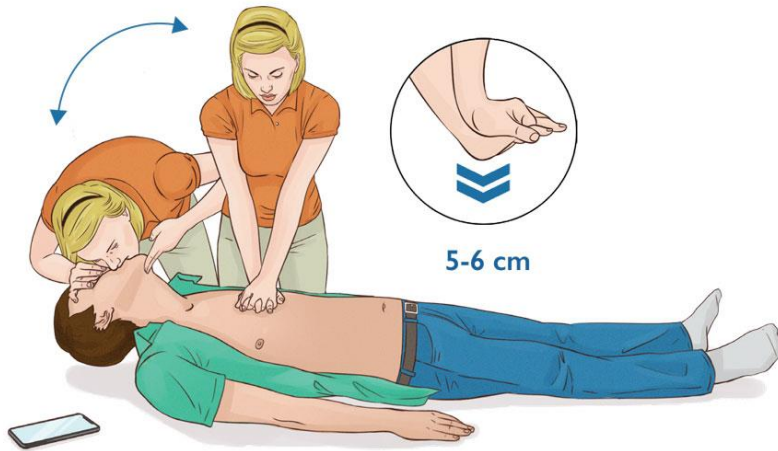
١- پەستان :

بووژانـــــــدنەوەی دڵ لە ڕێــــــگەی پەســــتانەوە ســــەرەتا پێویســــتە جلەكــــانی لەبەر دابنێیــــت پاشــــان دەســتی ڕاســت بــخەرە ســەر سینـــگی و دەســتی چەپ بــخەرە ســەر دەســتی ڕاســت و ئەنشـكت نەچەمێـتەوە، (٣٠) جار پەستان بخەرە سەر سینگی.

ئەگەر ئەم ڕیگایە نەبوو دەبێت ڕێگای هەناسەدانی دەستكرد تاقیبكەیتەوە.

٢- هەناسەدانی دەستكرد :

ســەری بەرزبــكەوە بــۆ ئەوەی ڕێــرەوی هەناســەی كراوەبێــت، دووجــار هەوا بــخەرە دەمــی پێویســتە (بەربەســتێك) لەســەر دەمــی دابنێریــت بــۆ ئەوەی ئەگەر هەڵگــری نەخۆشــی بێــت تــۆ تووشــی نەبێــت، هەناســەدان لەڕێــگەی دەمــیەوە (دەو) بــۆ (٢) جــار دەبێــت ئەم كرداره دووباره بكەیتەوە.

پێویســتە چەنــد خــاڵێكی گرنــگ لەبەرچــاو بگرێــت بــۆ ئەوەی دڵنیــا بیــت كە دەتــوانی بە شــێوەیەكی ڕێــك و پێــك كــردارەكە ئەنجــام بدەیت:

١- هەبوونی زانیاری.

٢- خۆپاراستن لە گردبوونەوە.

٣ -نەبوونی ترس و بڕوا بەخۆبوون

٤- دووركردنەوەی سەرجەم ئەو كەل و پەلانەی دەبنە ئاستەنگ لەبەر دەمت.

٥- دڵنیا بوون لە هۆكـاری تووشـــبوون و هۆكـارەكـانی تری و لە بوژانـدنەوەی دڵ ئەگەر بەهۆكاری ڕوودابوو بوويێت دڵنيابە لە پەراسوەكانی سینگی نەك شكابن.

بوورانەوە :

بــــريتييە لە نەمـــانی هەســـت و هـــۆش بـــۆ مـــاوەكی كـــاتی لە ئەنجـــامی كەمـــی ڕێژەی گەيشتنی ئۆكسجين و خوێن بۆ مێشك.

نيشانەكانی بورانەوە:

۱- سەرسوڕان.

۲- هەستكردن بە سوڕانی شتەكانی دەورووبەر.

۳- چاو رەشكە و پێشكە كردن.

٤- ژانەسەر

هۆكارەكانی بوورانەوە:

۱- ترس.

۲- ئارەقكردنەوەی زۆر.

۳- كەمی جووڵە.

٤- زۆر وەستان لەبەر خۆر.

چارەسەری فرياگوزاری سەرەتايی بۆ كەسێك كە بووراببێتەوە:

١- سەرەتا دەبێت سەرنج بدەين بزانين ئاگای لە خۆيی هەيە.

٢- ئەبێـــت ســـەرنج بـــدەين بـــزانين هەناســـە ئەدات، گـــوێی گـــرتن لە هەناســـەی دەم و چـــاو خســـتنە ســـەر ســـينگی كەســـە تووشبووەكە بۆ ئەوەی بزانين هەناسە دەدات.

٣- ئەگەر كەسەكە لەبەرخۆردا بوو دەبێت ببرێتە بەر سێبەرێك.

٤- کەسـە تووشـبووەکە لەسـەر پشـت دادەنێـین و قاچەکـانی بەرز ئەکەیـنەوە وە قـاچی بەرزتـر بێـت لە ئاسـتی سـینگی یـاخود ئاسـتی زەوی.

٥- دوای ئەوەی تووشـبووەکەمان بـردە بەر سـێبەرێك و قاچیمـان بەرزتـر کـرد لە ئاسـتی سـینگی دەسـت دەکەیـن بە باوەشینکردن.

٦- تەرکردنـی دەم و چـاو: دانـانی پـارچە پەڕۆیەکـی نەرم و تەرکـراو وە دانانی لەسەر ناوچەوان.

گەشكە:

بريتييە لە ڕەقبوونی جەستە و گرژبوون و خاوبوونەوەی ماسولكەكانی لەش بە شێوەيەكی كتوپڕ و بەردەوام بە هۆی ئەوەی تەزووی نائاساييی لە مێشكەوە دەردەچێ، دەبێتە هۆی جووڵە و لەرزە لە بەشێك يان هەموو جەستە، تێكچون لە ڕەفتار و جووڵە و هەستەكان و ئاستی لە هۆش و جوڵە كۆنترۆڵ ناكرێت.

نيشانەكانی گەشكە:

١- ڕەق بوونی لەش.

٢- دەرچوونی كەف و يان ليك لە دەم.

٣- جاوی (خێل) و بە لاكاندا دەكەوێ.

٤- هۆشی لای خۆی نامێنێ.

٥- دەمی دادەخات و ددانەكانی ناكرێنەوە.

چۆنيەتی ئەنجامدانی فرياگوزاری سەرەتايی بۆ گەشكە بوون:

١- تووشبووەكە بپارێزە ئەگەر لە شوينێكی ڕەق دابوو سەرينێك يان پارچەيەكی نەرم لە ژێر سەری دابنێ و پاڵخستنی كەسەكە.

٢- دانانی پارچەيەكی نەرم لەنێو دەمی بۆ ئەوەی ددانەكانی تووشی شكان نەبن.

٣-كەسەكە بخەرە سەر لا بۆ ئەوەی هەناسە دانی باشتر بێت، رشايەوە ياخود هەر شلەيەك لە دەمی بێتە دەرەوە نەچێتە نێو سييەكان.

٤- قەرەباڵغ نەكردنی دەورووبەری بۆ ئەوەی هەوا گۆڕكێ ئاسان بێت.

٥ - هەر شـتێك لە دەوروبەری ملی كەسـەكە بوو، جل و بەرگ يان هەر شـتێكی توند شـل بكەرەوە وەكو (بۆين باخ)، هەروەها ئەگەر چاوێكەی لە چاو بوو دايبنێ.

٦- هەر شـتێك لە دەوروبەری تووشـبوەكە هەبێت لايانبدە كە مەترسـی و زيانی هەبێت بۆ كەسەكە.

٧- لەگەڵ كەسەكە بمێنەوە هەتا چاك دەبێتەوە.

هەڵەكانی فرياگوزاری سەرەتايی بۆ گەشكە:

١- پێدانی ئاو لەكاتی تووشبوون بە گەشكە.

٢- هەوڵدان بۆ وەستاندنی جوڵەی كەسە تووشبووەكە.

٣- دروستكردنی گردبوونەوە (قەلەباڵغی) لە سەر تووشبووەكە.

٤- هەوڵدان بۆ كردنەوەی دەم.

٥- بەنجە خستنە دەمی نەخۆش.

شكان (شكەست):

بـــريتييە لە دەرزبـــردن و لەت بـــوونی ئێســـكی لەشـــی مـــرۆڤ لەيەك شـــوێن يـــاخود لە چەند شوێنی جەستە (لەش)دا.

نيشانەكانی شكان :

- ئازارێكی زۆر لە شوێنی شكستەكە و بە جووڵەكردن ئازارەكە زياتر دەبێت.
- شوێنی شكستەكە خوار و خێچ دەبێت (شێواو دەبێت).
- ئاوسان و مۆربوون بەدی دەكرێت.
- هەنـدێك جـار پێسـت وەك خـۆی دەمێنێـتەوە و زۆر جـاريش پـارچە ئێسـك پێسـتەكە دەدڕێنێت و دەبێتە هۆی دروستبوونی برين لە شوێنی شكستەكە.

جۆرەكانی شكان :

- ❖ **شـــكانی ســـووك:** ئەم جـــۆرە شـــكانە داخـــراو دەبێـــت و بەدی ناكرێـــت، تەنها شوێنی شكستەكە بە ئازار دەبێت.
- ❖ **شـــكانی قـــورس:** ئەم جـــۆرە شـــكانە زۆر بەئاســـانی بەدی دەكرێـــت چـــونكە لاربـــوونی ئێســـكەكە لەبـــن پێســـت دەردەكەوێـــت و هەنـــدێك جـــار لە پێستەكە دێتە دەرەوە، زۆربەی جار زامداربوونی لەگەڵە.

چۆنيەتی ئەنجامدانی فرياگوزاری سەرەتايی بۆ شكانی سووك:

- جـــل و بەرگـــی شـــوێنی شـــكانەكە دابـــكەنە يـــاخوود بيـــدرێنە تـــا شـــوێنەكە بە باشی ببينی.
- شـــوێنی شـــكانەكە وەك خـــۆی ڕابگـــرە بە پـــارچە دار يـــان كـــاغەز، كـــارتۆن، ئاسنێك... هتدد

بـــۆ ئەوەی پارێزگـــاری لە ئێســـكەكە بكـــات تـــاكو ئێســـكە شـــكاوەكە لە شـــوێنی خـــۆی جـــووڵە نەكـــات و نەبێـــتە هـــۆی تێكـــدانی دەمـــار و ماســـولكە و پێســـتی شـــوێنەكە، وە هەروەهـــا تـــا توشـــی خوێنبەربـــوون نەبێـــت لە شـــوێنی شكســـتەكە و ئـــازاری زۆر نەبێـــت تـــاكو بەركەوتـــووەكە دەگەيێنيـــتە نزيكتـــرين نەخۆشخانە و پزيشكی پسپۆڕی شكان.

تێبينی:

زۆرجار دەتوانی لەشی بەركەتووەكە وەك كۆڵەكەيەكی پاڵپشتی بەكاربێنيت بۆ ڕاگرتنی شوێنی شكانەكە، بۆ نموونە قۆڵی شكانەكە لەسەر سينگی ببەستيەوە (گرێبدە) ياخوود قاچە شكاوەكەی بە قاچە ساغەكەی ببەستيەوە.

چۆنيەتی ئەنجامدانی فرياگوزاری سەرەتايی بۆ شكانی قورس:

شوێنی برينەكە بە پارچە پەڕۆيەكی خاوێن دابپۆشە بۆ ڕاگرتنی خوێنبەربوونەكە.

سەرووی برينەكە ببەستەوە بۆ ڕاگرتنی خوێنبەربوونەكە.

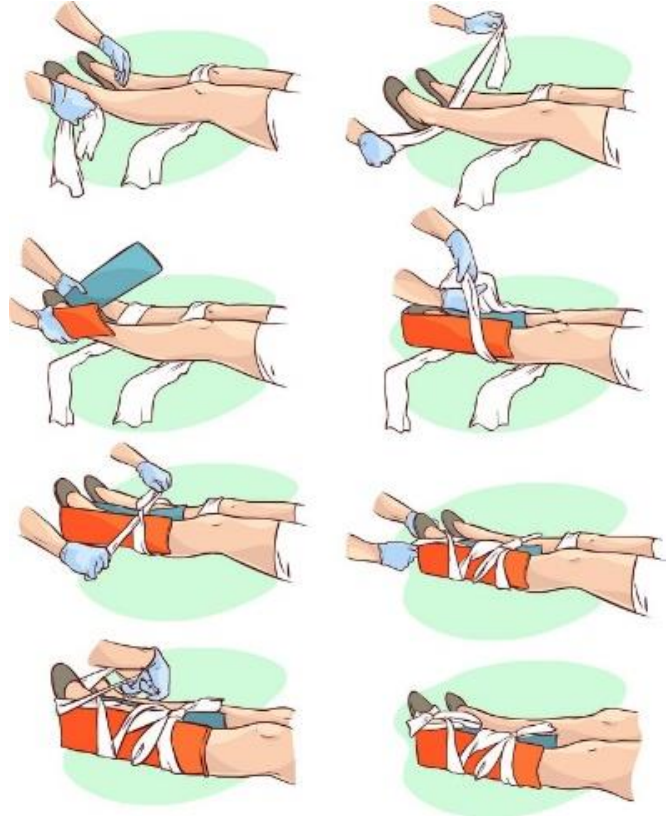
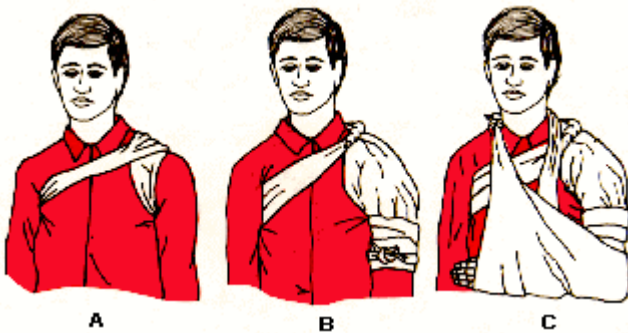
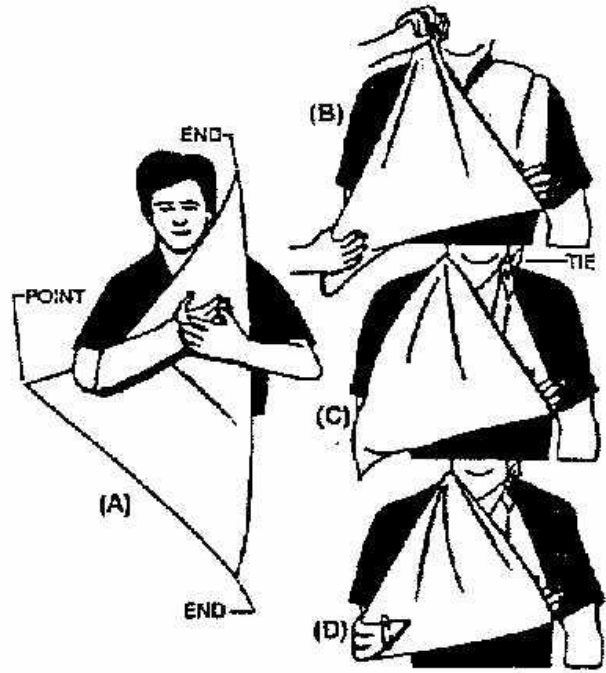
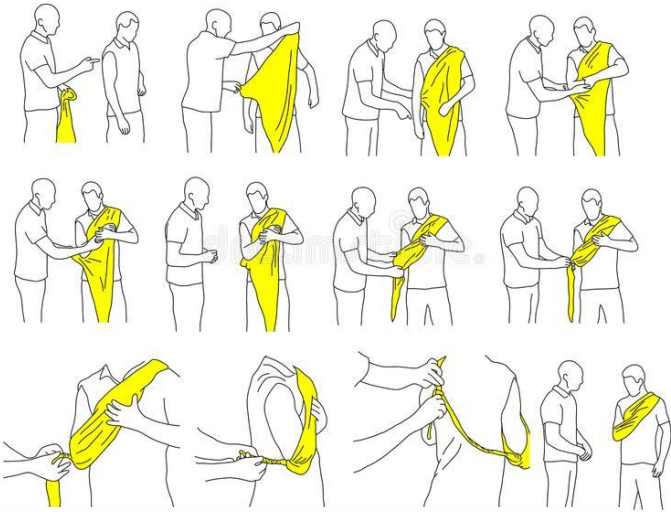
دەســـــتكاری ئەو ئێســـــكە شـــــكاوە مەكە كە لە جەســـــتەی بەركەوتـــــووەكە دەركەوتووە.

زۆرجـــار بەركەوتـــووەكە توشـــی بـــوورانەوە دەبێـــت بـــۆيە چەنـــد خـــولەك جارێـــك پشكنينی لێدانی دڵ و هەناسەدانی بۆ ئەنجام بدە.

هشياربــە.!

- **بەركەوتووەكە مەجوڵێنە تا شوێنی شكانەكەی نەبەستيەوە(گرێنەدەی).**
- **بەهيچ شێوەيەك خواردن و خواردنەوە بە بەركەوتووەكە مەدە.**
- **ئێسكە شكاوەكە مەخەرە شوێنی خۆی چونكە ئەوە كاری پزيشكی پسپۆڕە.**

شێوازی بەستنەوە (گرێدان):

A
B
A

Fang marks
1
2
3
4
5
© CD-ROM ILLUSTRATED LECTURE NOTES ON TROPICAL MEDICINE

کەشەنگ (گرژبوونی) ماسولکە :

گرژبـوونی ماسـولکە بەهـۆی فشـار خسـتنە سـەر ماسـولکە بەشـێوەیەکی زۆر، هەنـدێك جـار تەنهـا یەك ماسـولکە گـرژ دەبێـت هەنـدێك جـار زیـاتر لە یەك ماسـولکە، لە کـاتی گرژبـــوونی ماســـولکە ئـــازارێکی زۆر دروســـت دەبێـــت و کەســـی تووشـــبوو نـــاتوانێ ماسولکە گرژبووەکەی بجوڵێنێت.

نیشانەکانی گرژبوونی ماسولکە :

هەسـت کـردن بە ئـازارێکی زۆر و کتـوپڕ هەنـدێ جـاریش جـوڵەی لەرزێـنەر ڕوودەدات لە لەش و ماسولکە گرژبووەکە ڕەق دەبێت و دەردەکەوێت لە ژێر پێست.

هۆکارەکانی گرژبوونی ماسولکە:

١- ئەنجامدانی ڕاهێنانی زۆر یان ڕاکردنێکی زۆر.

٢- بەرزی پلەی گەرما.

٣- ئەنجامدانی وەرزشێکی زۆر بێ وەرگرتنی پشوو.

٤- لاوازی ماسولکە.

٥- نا هەوسەنگی لە ماسولکەدا.

٦- بەکارهێنانی وزەبەخش.

٧- پشتگۆیی خستنی خۆگەرمکردنی باش.

٨- ئەنجامدانی چالاکی لە کەش و هەوای گەرمدا.

٩- لاوازی جەستە.

خۆپاراستن له گرژبوونی ماسولكه:

١- زۆر خواردنەوەی ئاو.

٢- ئەنجامدانی خۆگەرمكردنی لەش.

٣- خواردنی پێویست بۆ لەش وەك ڤيتامين و كانزاكان.

٤- ئەنجام نەدانی چالاكی له كەش و هەوای گەرمدا بێت.

٥- خۆ بەدوورگرتن له خواردنی دەرمانی وزەبەخش.

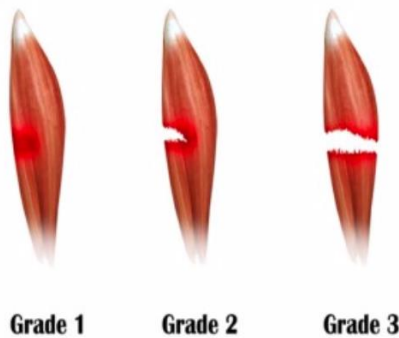
چارەسەركردن:

١- پشوودان به ماسولكه.

٢- شێلانی شوێنی گرژبوونەكه.

٣- لەكاتی گرژبوون وەستان له وەرزشكردن.

٤- ئەگەر پشووت به ماسولكه گرژبوونەكه نەدا ئەوا دەچێته حالەتێك پێی دەگوترێت (كفت بوون).

پچڕان (تمزق)ی ماسولكه:

زيان به بەشێك يان تەواوی ریشاڵی ماسولكەكان دەگەينێت، نيشانەكانی پچڕانی ماسولكەكان بەپێی پله جياوازييان هەيە، هەر جۆرێك له جۆرەكان ئازار و نيشانەی زياتری لێ دەردەكەوێت.

جۆرەكانی پچڕانی ماسولكه:

- پله يەك: سوك.
- پله دوو: ریشاڵەيەك يان كۆمەله ریشاڵه.
- پله سێ: پچڕانی تەواوی ریشاڵەكان.

نیشانەكانی پچڕانی ماسولكە:

١- ئازاری كتوپڕ لە شوێنی بریندارببوون.

٢- ئاوسانی ماسولكەكان.

٣- ڕەنگدانەوە لە ناوچەی بریندارببوو.

٤- توانای سنووردار بۆ جوڵاندنی ماسولكە.

٥- ڕەقبونی شوێنی بریندارببوون.

٦- دەركەوتنی بۆشایی لە ماسولكەدا.

چارەسەری (پچڕان)ی ماسولكەكان:

١- پاراستن: پاراستنی ماسولكەی زیان لێ كەوتوو كە دەبێتە هۆی زیادبونی برینەكە.

٢- پشـــوودان: خۆلادان لە هەر چالاكییەكی جەســـتەیی كە ببێتە هۆی ئازار و دواكەوتنی چاكبوونەوە.

٣- ســـەهۆڵ(بەفر): بەكارهێنـــانی ســـەهۆڵ بـــۆ نەهێشـــتنی ئـــازار و نەهێشـــتنی هەوكـــردن و داخســـتنی ئەو خـــوێنبەرانەی كە زیانیـــان پێگەیشـــتووە، شـــوێنەكە بەفر(ســـەهۆڵ) بـــۆ مـــاوەی (١٢) خـــولەك لە كاتژمێرێكـــدا لە شـــوێنی بریـنـــداربوون دابـنـــێ، لەگەڵ خاولی یەك یان بەربەست لە نێوان جەستە و سەهۆڵەكەدا.

٤- پەستان: باندی لاستیكی بە بێ توندبوون بۆ ناوچەی ئازار دابنێ بۆ ئەوەی ئاوساوی كەم بكاتەوە.

٥- بەرزكردنەوەی شوێنی برینەكە.

٦- وەرگرتنی چارەسەر.

٧- دوای نەمانی ئاوســـان و ئازار، قۆناغی چارەســـەر بە ڕێگەی بەرنامەی چارەســـەری بە بەكارهێنانی (ڕاهێنان و مەساج) دەست پێدەكات.

٨- پچرانی تەواو :

پیویستی بە چارەسەری پزیشكی هەیە و سەرەدانی دكتۆر بكەیت بۆ كاری پێویست.

زمان قوتدان:

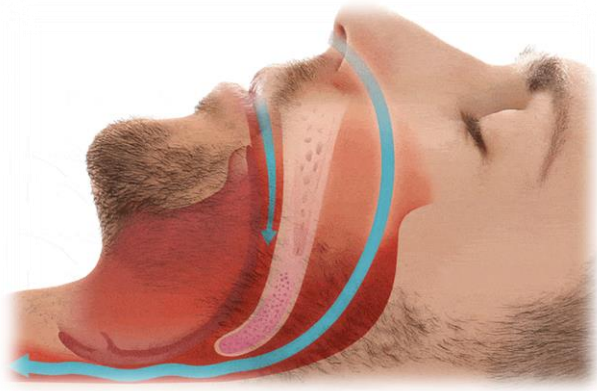
بـــريتييە لە گەڕانەوەی زمـــان بـــۆ دواوە و ڕێگەگـــرتن لە بـــۆری هەوا لەكـــاتی بـــوورانەوە هەمـــــوو ماســــــولكەكانی لەشـــــی مـــــرۆڤ خـــاودەبنەوە، زمـــانيش يەكـــێكە لەو ماســـولكانەی خـــــاو دەبێـــــتەوە وە دەچێـــــت بـــــۆ دواوە و هەڵـــــدەگەڕێتەوە بە هـــــۆی بەركەوتـــــن يـــــان ڕاكردنێكــــــی زۆر ڕوودەدات كە دەبێـــــتە هـــــۆی داخســـتنی بـــۆری هەوا و ئيتـــر كەســـەكە ناتوانێـــت هەناســـە بـــدات ئەمە كـــاريگەری لە سەر مێشكی دەكات و ماسولكەكەكانی كەسەكە گرژ دەكات و دەكەوێتە سەرزەوی.

زمـــان: بـــريتيە لە ئەنـــدامێك لە ئەنـــدامەكانی نـــاوەوەی دەم وە پێـــك دێـــت لە ريشـــاڵە ماســـولكەيی وە بەر پرســـە لە جـــولانی خـــۆراك و وەقســـەكردن، لەكـــاتی هەڵـــگەرانەوە دەبێـــتە هـــۆی گرتنی ڕێرەوەی هەناسە و بوورانەوە و خنكانی كەسەكە.

قوتـــدانی زمـــان(بلع اللســـان): حـــالەتێكی لەناكـــاو كتـــوپڕە بەهـــۆی تێكچـــوونی دەمـــارە كۆئەنـــدام ڕوودەدات وە لەكـــاتی تووشـــبوون بەم حـــاڵەتە كەســـەكە هۆشـــی لای خـــۆی نامێنێت، بە شێوەيەكی كاتی وە ئەگەر زوو چارەسەر نەكرێت كەسەكە ئەمرێت.

چۆن زمان قوتدان دەبێتە هۆی مردن..؟

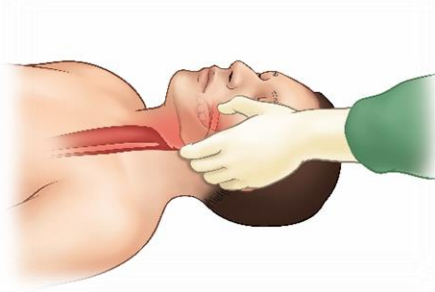
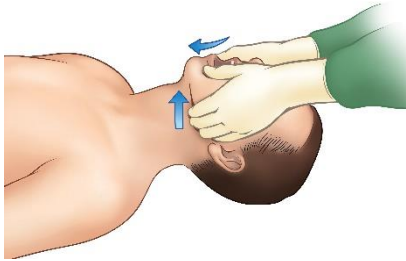
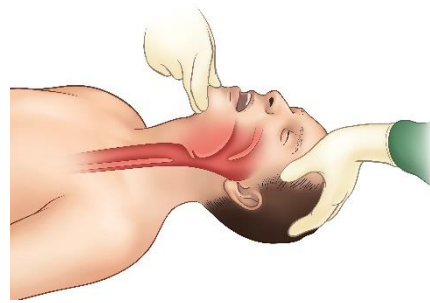
كاتێـك مـرۆڤ لە هـۆش خـۆی دەچێـت هەمـوو لەشـی خـاو دەبێـتەوە لەگەڵ دەم و زمـان وە زمـانە بچكـۆلەكە وەبنچيـنەی زمـان (قاعـد اللســان)، دەبێــتە هـۆی گرتنــی ڕێــرەوەی هەناسە.

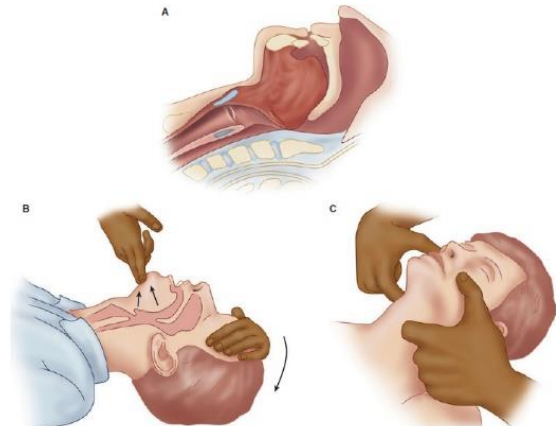
هۆکارەکانی زمان قوتدان:

- کەم خەوی.
- ماندووبوونی زۆر.
- ڕاکردنی زۆر.
- قەلەوی.
- وەستانی هەناسە.
- کەم بوونی شەکری خوێن لە لەشدا.
- بەرکەوتنی سەر.
- لێدانی دەبل (قەلاپی) لە یاری تۆپی پێدا.
- گەورەبوونی بیلبیلەی چاو.
- بەرکەوتنی بەهێز و کتوپڕ لە کەللەی سەر ببێتە هۆی زیان گەیاندن بە مێشك و شلەژانی مێشك، دەبێتە هۆی تێکچوونی کارەکانی مێشك زیاد لە پێویست کارەکانی ئەنجام بدات(التخفیزات الکهربائیه) هەروەها دەبێتە هۆی تێکچوونی هەستە دەمارەکان و قوتدانی زمان.
- کەمبوونی کتوپڕی سوری خوێن بە هۆی تێك چوونێك لە دڵ هەر وەکو لەرزینی گوێچکەلەکان (گوێچکەڵەی: دوو ژووری بەشی سەرەوەی دڵن).

چارەسەری زمان قوتدان:

١- پێویستە ئەو کەسەی تووشبوەکەچارەسەر دەکات دەبێت کەسێکی لە سەر خۆبێت بە هیچ شێوەیەك نە شلەژێت.

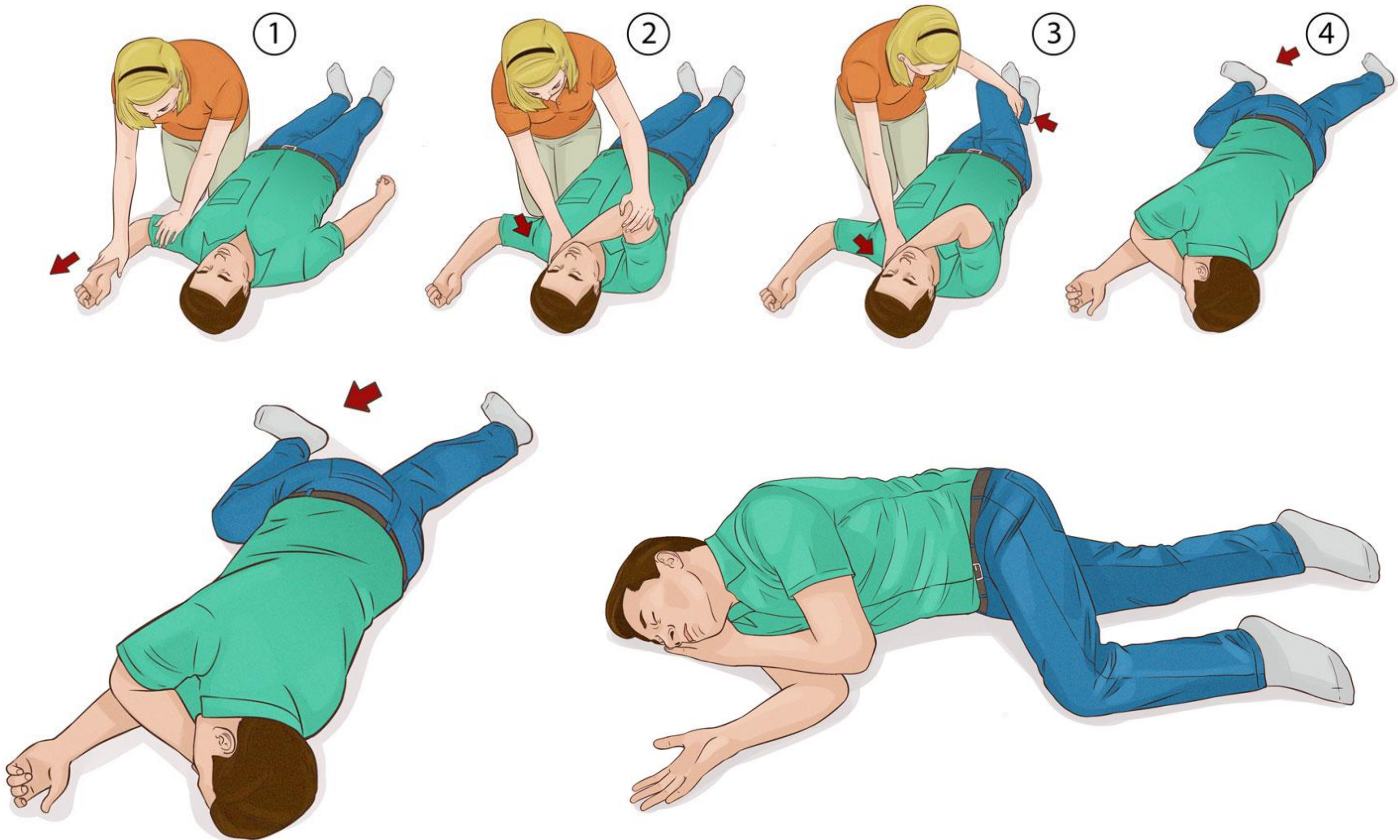
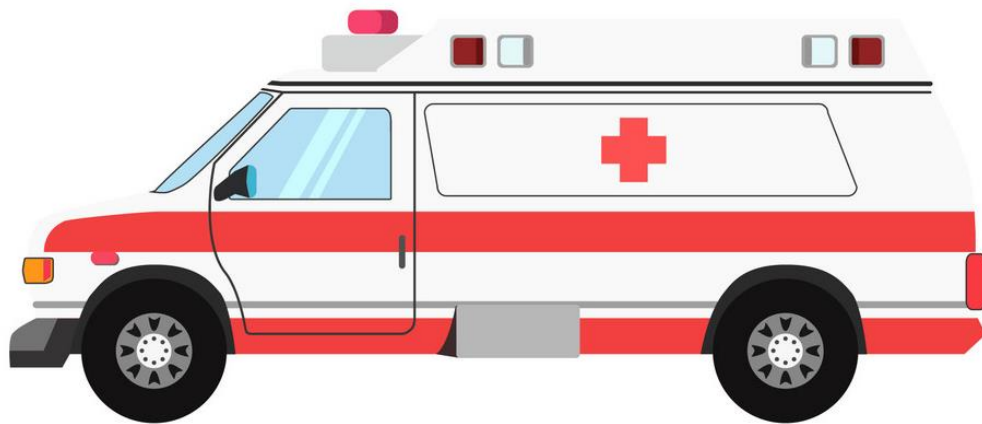
٢- بەرزکردنەوەی سەر بۆ دواوە پەستان خستنە سەر چەناگەی خوارەوە لەگەڵ پەلدانی گۆشەی چەناگەی خوارەوە.

یەکەم دووەم سێیەم

چوارەم وێنەی روونکردنەوەی زیاتر

٣- ئەم کردارانە دەبێت لەنێوان (١٥ بۆ ٢٠) چرکە ئەنجام بدرێت چونکە ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت کەسەکە بێ هۆش دەبێت و زیاتر مەترسی دەکەوێتە سەر ژیانی.

٤- دوای بەرزکردنەوەی چەناگەی دەبێت تووشبووەکە بخرێتە سەر لا بۆ ئەوەی ڕێرەوی هەناسەدانی باشتر بێت.

تێبینی: واباشترە تووشبووەکە بە زووی بگەیێنرێتە نەخۆشخانە چونکە لەوانەیە نەخۆشەکە پێویستی بە چارەسەری تایبەت بێت بەهۆی تێك چوونی لەشی.

خوێن بەربوونی لووت :

بريتـــى لە بەربـــوونى خـــوێن لە لايەك يـــان لە هەردوو لاى كونەكـــانى لـــوت، ئەويـــش بەهـــۆى ئـــامرازێكى ڕەق يـــان بەركەوتنـــى شـــتێك يـــان توشـــبوون بە هێزێكى دەرەكى ياخوود بەرزبوونى پاڵەپەستۆى خوێن.

- **خوێن بەربوونى لووت كەى روو دەدات.؟**

- كاتێك ڕوودەدات پەردەى ناوەوەى لووت برينداربێت.

فرياگوزارى سەرەتايى بۆ كەسێك كە توشى خوێنبەربوونى لووت بوبێت؟

- كاتێك لووتى دەستى كرد بە خوێن بەربوون هەردوو كونى لوتى بگرە.
- هەولبدە بەركەتووەكە بە دەميەوە هەناسە وەربگرێت.
- بەركەتووەكە دابنيشێنە و سەرى بۆ خوارەوە شۆڕ بكەوە بە جۆرێك چەناگەى بە سنگيەوە بنوسێت.
- پارچە سەهۆڵێكى داپۆشراو بە نايلۆن يان بە پەڕۆكێكى خاوێن لەسەر لووتى دابنێ بۆ ماوەى (١٠) خولەك.
- داوا لە بەركەتووەكە بكە هێمنى خۆى بپارێزێ و قسە نەكا.

ووتە:

لەناو ووشەی سەرکەوتن ووشەی کەوتن هەیە کەواتە

بزانە کە هەموو کەوتنێك سەرەتایی سەرکەوتنێکی نوێیە.

بەهیوای سوود وەرگرتن دووربن لە هەموو ناخۆشییەك

دەتوانی گیانی مرۆڤێك بە چەند هەنگاوێکی زانستی بپارێزیت

بەهیوای سوود وەرگرتن، هەموو لایەك تەندروست و سەلامەت بن.

بۆ هەر رەخنە و پێشنیارێك پەیوەندی بکە بە ژمارەی موبایل: **٠٧٥٠٨١١٨٦٨٠**